

Gu Dang Center

Gu Dang Center Risumer Weg 50 25899 Niebüll	Deutsches Haus (Kinaesthetics) Berliner Platz 1 (Eingang von der Bahnhofstr.) 24937 Flensburg
--	---

Trainingszeiten:

Montag	18:00 Uhr Flensburg	Anfänger
Dienstag	17:30 Uhr Flensburg 19:15 Uhr Flensburg	Anfänger Fortgeschrittene Yin Yang
Mittwochs	9:30 Uhr Niebüll 18:00 Uhr Niebüll 20:00 Uhr Niebüll	Fortgeschrittene Spiral Anfänger Teilnahme nur mit Einladung
Donnerstags	18:00 Uhr Niebüll 20:00 Uhr Niebüll	Fortgeschrittene Anfänger & Fortgeschrittene
Freitags	20:00 Uhr offenes Training für alle/ Niebüll (grundlegende Prinzipien)	

Achtung! Freitagstraining nur, wenn kein Sa. Workshop stattfindet!

Samstags Workshop's 2016

		von	bis	Mittag	Thema
Sa	09. Jan	10:00	16:00	1,5 Std.	Partnerübung „Life Step“ (Partnerübungen)
Sa	06. Feb	10:00	16:00	1,5 Std.	Ta Lu 2 Step (Partnerübungen)
Sa	05. Mrz	10:00	16:00	1,5 Std.	Kuo-Work/ Basisarbeit
Sa	09. Apr	10:00	16:00	1,5 Std.	Single-Push Hands (Partnerübungen)
Sa	14. Mai	10:00	16:00	1,5 Std.	Tai Chi Prinzip „Chum“
Sa	04. Jun	10:00	16:00	1,5 Std.	Double Push Hands (Partnerübungen)
Sa	09. Juli	10:00	16:00	1,5 Std.	Ta Lu 3 Step (Partnerübungen)
Sa	03. Sep	10:00	16:00	1,5 Std.	Tai Chi Prinzip „Sui“
Sa	08. Okt	10:00	16:00	1,5 Std.	Tai Chi Selbstverteidigung
Sa	05. Nov	10:00	16:00	1,5 Std.	Ta Lu Form (Partnerform)

Samstags Workshop's 2016 Flensburg

		von	bis	Mittag	Thema
Sa	23. Jan	10:00	16:00	1,5 Std.	Verhältnis der Schritte zur übrigen Körperbewegung
Sa	19. Mrz	10:00	16:00	1,5 Std.	Single-Push Hands (Partnerübungen)
Sa	18. Jun	10:00	16:00	1,5 Std.	Kuo-Work/ Basisarbeit
Sa	17. Sep	10:00	16:00	1,5 Std.	Tai Chi Prinzip „Sink“
Sa	19. Nov	10:00	16:00	1,5 Std.	Tai Chi Prinzip „TUN“

Kosten der Samstag Workshops:

ohne Mitgliedschaft MDA:	30,-€ ganzer Tag 20,-€ halber Tag	Mitglieder der MDA:	20,-€ ganzer Tag 15,-€ halber Tag
--------------------------	--------------------------------------	---------------------	--------------------------------------

Bitte vormerken:

Jahresabschlußfeier Sa. den 03.12.2016 um 19:00 Uhr